

UENOHARA

広報うえのはら

～頑張るあなたを応援する情報誌～

Public
Relations

6

2023 年
No.220

スナック
プえんどう
と穫
れたよー!!

ご利用ください
広報うえのはら
おトククーポン

21 ページ左端に掲載
ご覧ください!!

四方津駅の駅前広場を整備しています



平成 27 年 3 月策定の上野原市バリアフリー基本構想に基づき、市・国・東日本旅客鉄道株式会社の各事業者が、四方津駅周辺のバリアフリー化を実現するための事業を推進しています。

市では、旧四方津駅舎跡地を利用して、四方津駅前広場の整備を行うための工事に着手しています。

四方津駅の利用者や周辺住民の皆様には何かとご不便やご迷惑をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ
建設課駅周辺整備推進担当（☎ 62-3123）

- 工事名
四方津駅前広場整備工事
- 完成予定
令和 6 年 3 月末
- 整備面積
約 1,160 平方メートル
(車道・歩道・擁壁・屋根・駐輪場など)
- 請負業者
東鉄工業株式会社

完成イメージ



低所得の子育て世帯に対する特別給付金

物価高騰の影響を受ける低所得の子育て世帯に給付金を支給します

●問い合わせ 子育て保健課子育て支援担当 (☎ 62-4134)
こども家庭庁コールセンター (☎ 0120-400-903)

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給することにより、その実情を踏まえた生活の支援を行います。

さらに、山梨県においては「子どもの貧困対策」の観点から、より手厚い支援を行うこととし、子ども一人当たり5万円を、国の給付金に上乗せして支給します。



《低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）》

●支給対象者

- ①令和5年3月分の児童扶養手当の受給者
令和5年4月分の新規児童扶養手当の受給者
- ②公的年金給付など（遺族年金・障害年金・老齢年金・労災年金・遺族補償など）を受けていることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受給されていない人
- ③食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている人

●支給額

児童1人当たり一律5万円
(県施策分5万円と合わせて10万円)

●支給手続き

- ・対象者①……申請手続きは不要です。5月末に支給済みです。
- ・対象者②・③……申請が必要です。子育て保健課子育て支援担当までご相談ください。

●申請期限

令和6年2月29日（木）

《低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（その他世帯分）》

●支給対象者

- ①令和4年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（その他世帯分）」を受給した人
- ②令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母などであって、直近の収入の家計が急変している、住民税非課税相当の収入の人。（令和6年2月末までに生まれた新生児も対象になります）

●支給額

児童1人当たり一律5万円
(県施策分5万円と合わせて10万円)

●支給手続き

- ・対象者①……申請手続きは不要です。5月末に支給済みです。
- ・対象者②……詳細が決まり次第、市ホームページなどでご案内します。

●申請期限

令和6年2月29日（木）

地方税お支払いサイトを活用しましょう

クレジットカードなどで地方税を支払える便利なサイトです

●問い合わせ 税務課収納担当 (☎ 62-3113)

●地方税お支払いサイトをご存知ですか？

地方税共同機構(※)が運営する「地方税お支払いサイト」では、スマートフォンやパソコンから、納付書に印刷された eL-QR や eL 番号(「収入機関番号」「納付番号」など)を使って地方税を納付できます。

※「地方税共同機構」は、地方公共団体が共同して運営する組織で、地方税ポータル(eLTAX)や地方税共通納税システムの開発・運用を行っています。

●キャッシュレス決済ができます

クレジットカード、インターネットバンキング、口座振替(ダイレクト方式)で納付できます。また、複数の納付書を1回で納付できます。

●支払いができる市税は

支払いができる市税は以下の4つです。

- ・固定資産税 ・国民健康保険税(普通徴収)
- ・市県民税(普通徴収) ・軽自動車税

※納付期限を過ぎたものや、納付書に eL-QR の記載がないもの、「確認番号」および「納付番号」がないものは、対象の税目であってもお取り扱いできません。



詳しい利用方法は「地方税お支払いサイト」をご確認ください。

●地方税お支払サイト

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser>



軽自動車の車検時の納税証明書の提示が原則不要に！

●車検時の納税証明書の提示が原則不要に

1月から、軽自動車税納付確認システム「軽JNKS(ジェンクス)」の運用が開始されました。

これにより、市町村で課税する軽自動車税(種別割)の車両ごとの納付情報を軽自動車検査協会がオンラインで確認できるようになったため、車検(継続検査)時に必要だった納税証明書の提示が原則不要になりました。

●来年度からは納税証明書を発送しない場合も

軽JNKSの運用開始にともない、これまで口座振替やスマートフォンアプリなどで納付された場合にもお送りしていた納税証明書は、令和6年度からは原則発送しません。

●納付後すぐに車検を受ける場合は注意

納付情報が軽JNKSに反映されるまで最大2週

間程度かかります。納付情報が反映されていない場合は、これまでどおり納税証明書の提示が必要になります。

軽自動車税の納付後、すぐに車検(継続検査)を受ける場合は、金融機関・コンビニエンスストアなどで納付して発行される納税証明書(領収証書に領収日付印が押されたもの)を、これまでどおり車検時に提示してください。

●キャッシュレスで納税後すぐに車検を受ける場合

スマートフォンアプリ、地方税お支払いサイトを利用してキャッシュレス決済で軽自動車税を納付し、すぐに車検を受ける場合は、納税証明書を発行します。税務課・秋山支所・各出張所で、決済アプリなどの決済履歴を確認後に発行します。



レントゲン撮影バスで巡回検診

費用
無料

65 歳以上の方は、年に 1 回、結核の定期健康診断を受ける義務があります

対象者

市内に住民登録のある 65 歳以上の人

対象とならない人

- ①会社や施設などでレントゲン検診を受けた人・受ける予定の人
 - ②市の集団検診または人間ドックで肺がん検診を受けた人・受ける予定の人
 - ③現在、結核で治療中の人およびその家族
- ※市の集団検診、人間ドックとの重複受診はできません。

持ち物

健康保険証

撮影時の注意事項

- ①ネックレス、コルセット、磁気治療器などは身につけないでください。
- ②簡単に着替えができる服装で受診してください。
- ③貴重品は持参しないでください。

●問い合わせ

子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）



※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、検診を中止する場合がありますのでご了承ください。

※検診結果については、異常が認められた人、経過観察が必要な人のみに連絡します(1～2か月後)。

■日程表 ※交通の状況などによる多少の遅れはご容赦ください。

実施日	受付時間	検診会場	実施日	受付時間	検診会場
6月26日(月)	午前 9:10 ～ 午前 9:20	秋山郵便局前空き地	6月28日(水)	午前 9:00 ～ 午前 9:10	日寄橋（バス転回所）
	午前 9:30 ～ 午前 9:40	市役所秋山支所駐車場		午前 9:30 ～ 午前 9:40	初戸（長田助成様宅前）
	午前 10:10 ～ 午前 10:20	島田コミュニティセンター		午前 9:50 ～ 午前 10:00	藤尾（蔵春院前）
	午前 10:30 ～ 午前 10:40	大櫛（中村幸記様宅前）		午前 10:10 ～ 午前 10:20	市役所西原出張所前
	午前 10:50 ～ 午前 11:00	荻野（志村延勝様宅前）		午前 10:30 ～ 午前 10:40	原地区集会所前（西原地区）
	午前 11:15 ～ 午前 11:25	芦垣公民館前		午前 11:00 ～ 午前 11:10	大垣外（網野治行様宅前）
6月27日(火)	午前 9:00 ～ 午前 9:20	市役所センタープラザ		午前 11:20 ～ 午前 11:30	ふるさと長寿館前
	午前 9:30 ～ 午前 9:40	旧クレイン農協蔵支店跡地		午前 11:45 ～ 正午	総合福祉センターふじみ
	午前 9:50 ～ 午前 10:10	公正屋コモアプラザ店駐車場		午後 1:15 ～ 午後 1:30	三生会病院前
	午前 10:15 ～ 午前 10:25	あい里		午後 1:40 ～ 午後 1:50	塚場（諸角祐三様宅前）
	午前 10:45 ～ 午前 10:55	川合（久島章司様宅前）		午後 2:00 ～ 午後 2:10	新二（小佐野駐車場）
	午前 11:05 ～ 午前 11:15	市役所大目出張所前			
	午前 11:20 ～ 正午	ケアハウス 結いの泉			

●マスク着用の上、会場にお越しください。

●当日、発熱やせき、のどの痛みなどの症状がある場合は、受診を見合わせてください。



新型コロナウイルスワクチン接種について

65 歳以上の人への接種券は順次発送しています

WEB 予約システムは終了しました

上野原市新型コロナワクチン WEB 予約システムは運用を終了しました。市内の医療機関で接種を希望する場合は、各医療機関へご予約ください。予約方法は市ホームページや広報 5 月号でもご案内しています。

接種券については、未使用のものがお手元にある場合、引き続き使用できます。

64 歳以下で基礎疾患を有する人などの接種券の発行申請

令和 5 年春開始接種は個人の重症化予防を目的として実施されていることから、64 歳以下であっても、以下の表の基礎疾患を有する人や、その他重症化リスクの高い人は接種の対象となり、推奨されています。

該当する人は、かかりつけ医などに接種について相談していただき、その上で接種を希望する場合は接種券の発行申請が必要です。

申請書は総合福祉センターふじみ内の子育て保健課窓口でお渡ししているほか、市ホームページ（右上 QR コード）からダウンロードもできます。

必要事項をご記入の上、子育て保健課医療保健担当まで郵送または持参で提出してください。

「基礎疾患を有する人」の一覧（厚生労働省ホームページより抜粋）

全ての年代	18 歳未満のみ	18 歳以上のみ
①慢性の心臓、肝臓、腎臓または呼吸器の病気がある	⑨代謝性疾患にかかっている	⑨インスリンやその他の糖尿病治療薬で治療中または合併症のある糖尿病である
②免疫の機能を低下させる病気にかかっている	⑩悪性腫瘍がある	⑩睡眠時無呼吸症候群である
③免疫の機能を抑制する治療を受けている	⑪膠原病である	⑪重い精神疾患にかかっている
④免疫異常にともなう神経疾患または神経筋疾患にかかっている	⑫内分泌疾患にかかっている	⑫知的障害がある
⑤神経疾患または神経疾患を原因として、身体機能が低下している	⑬消化器疾患にかかっている	⑬BMI【体重 kg ÷ (身長 m) ² 】が 30 以上である
⑥染色体に異常がある		
⑦血液の病気にかかっている（18 歳以上で、鉄欠乏性貧血にかかっている人は除く）		
⑧その他、新型コロナウイルス感染症にかかった場合に重症化するおそれ大きいと医師が認める人		

※ 64 歳以下の医療従事者・介護従事者で令和 5 年春開始接種を希望する場合も申請が必要です。

●問い合わせ
子育て保健課医療保健担当（☎ 62-4134）



12 歳以上の新型コロナワクチン接種について
（市ホームページ）
<https://www.city.uenohara.yamanashi.jp/page/1470.html>

65 歳以上の人への接種券の送付

オミクロン株対応 2 価ワクチン接種を令和 4 年 12 月 10 日までに受けた記録が市に届いている 65 歳以上の人へ、接種券を 5 月中に発送しました。

今後は、市内の接種体制に合わせ、以下の予定で順次発送します。お手元に届くまでには発送日から数日を要しますので、ご了承ください。

なお、接種は強制されるものではありませんので、ご本人の意思で接種についてご検討ください。

前回のオミクロン株対応 2 価ワクチン接種日	発送目安
令和 4 年 12 月中旬	令和 5 年 6 月上旬頃
令和 4 年 12 月下旬～ 令和 5 年 2 月末	令和 5 年 6 月中旬頃
令和 5 年 3 月以降	令和 5 年 6 月下旬頃

一緒に学ぼう！うえのはら手話くらぶ

Lesson 21 電気

●問い合わせ
福祉課障害福祉担当（☎ 62-4133）



高い位置で右手 5 指を下に向けて、2 回開く。

手話奉仕員養成研修を開催します

●申し込み・問い合わせ
市社会福祉協議会（☎ 63-0002）

市からの受託事業として、上野原市社会福祉協議会では、聴覚に障害がある人との交流活動の促進や広報活動などの支援者として、日常会話程度の手話表現技術を習得するための手話奉仕員養成研修を開催します。

手話を学びながら、聞こえない人への理解を深めましょう。

●日程（毎週金曜日・41 講座）

【入門課程・全 19 回】

6 月 9 日（金）～10 月 13 日（金）

【基礎課程・全 22 回】

10 月 20 日（金）～令和 6 年 3 月 22 日（金）

※祝日の場合は前日の木曜日に実施します。日程および各講座の詳しい内容は、市社協ホームページをご覧ください。

●時間 午後 7～9 時

●場所 市総合福祉センターふじみ 3 階 教養 娛樂室

●申し込み 市社協ホームページから申込書をダウンロードの上、必要事項を記入し、市社協窓口まで提出してください。



●申込期限 6 月 2 日（金）

※締切までの期間が短いため、申込の相談を 6 月 8 日（木）正午まで受け付けます。期限を過ぎていても、気軽にお問い合わせください。

●定員 20 人程度

※定員を大きく超える申し込みがあった場合は、幅広く手話に触れることができるよう、未経験者を優先させていただくことがあります。

●受講料 無料

※実費としてテキスト代 3,300 円がかかります。

●修了証 入門課程・基礎課程それぞれの講座の 8 割以上を受講した人へ修了証書を交付します。

※新型コロナウイルス感染症対策として受講時に透明衛生マスクの配布を行います。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、日程が変更または中止となる場合があります。

詳しいご案内や申込書は市社協のホームページに掲載しています。QR コードからご確認ください。



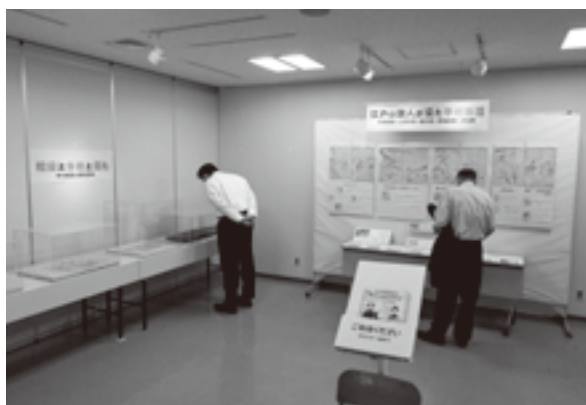
上野原市歴史文化ミニ展示会

誌上レポート 15

甲州街道展

上野原市歴史文化ミニ展示会、5月15日(月)～26日(金)は「甲州街道展」でした。

江戸時代に徳川幕府が整備した甲州街道。江戸から甲府を経て、信州諏訪までを結ぶメインルートです。昭和期の国道20号線開通によって「旧甲州街道」と呼ばれるようになるまで、沿線の地域に大きな歴史的役割を果たしました。今回の展示では、甲州街道沿いの絵図や古文書、歴史・民俗資料などを展示しました。



▲早稲田大学図書館所蔵

①1810(文化7)年の往来手形。当時、上野原村の夫婦が信州善光寺へ参詣するにあたり発行されたもの②江戸後期の作家・十返舎一九による道中記「諸国道中金草鞋」の一節。上野原宿などの描写がある③④⑤明治以降、上野原宿の商家で使われた長火鉢と鉄瓶、銭箱、帳場机。

6月は「大間々遺跡展」



上野原市役所の建設工事で発見された古代集落遺跡を出土品や写真パネルで紹介します。

●日時 6月12日(月)～23日(金)
午前8時30分～午後5時
(土曜・日曜を除く)

●場所 市役所展示室1(正面ロビー横)

※見学は無料です。

◀発掘された平安時代の竪穴住居跡(平成13年撮影)

戦争に関する資料はありますか？

社会教育課では、昭和20年代頃までの戦争関係資料をさがしており、寄贈もお受けします。

例えば、当時のチラシ、体験記、召集令状、手紙、写真、防空頭巾、慰問袋などです。

寄贈品は大切に保管し、展示などに活用します。なお、保管場所の都合上、お受けできない場合もあります。

●問い合わせ 社会教育課社会教育担当
(☎ 62-3409)



▲戦争と上野原展(令和4年7月)

を知る旅！

の「昔」と「今」

上野原市

今回この目報道部は、上野原市観光協会を取材させていただき、上野原市の「昔」と「今」に目を向け、新しい取り組みについて、お話を聞きしました。

甲州街道。江戸の時代には日本の主な道「五街道」の一つとされていた江戸と甲州、信州をつなぐ道筋のことを指します。そんな甲州街道の宿場で5月から「甲州街道 御宿場印めぐり」がスタートしました。

甲州街道御宿場印めぐりは、旅の道中に立ち寄ったお寺や神社で御朱印を集めるのと同様に、街道を歩いた証明や記録として「御宿場印」を集めるというものです。集めた御宿場印は、各所で販売している「甲州街道 御宿場印帳」に保管することできます！



帝京科学大学の学生サークル「ねこの目報道部」は、学生生活や専門分野に関する学内外の情報を発信するフリーマガジン『ネコノメ』を発行しています。

『広報うえのはら版ネコノメ』では、主に地域情報を学生の目線で紹介しています。



この企画は、甲州街道を歩く人々から歩いた記念や証が欲しいという多くの要望があったことから、約2年の期間を経て実現に至りました。

年々甲州街道を歩く人が増えてきているので、自分の歩いた足跡を形の残る「証」として多くの人に利用して欲しいと佐藤さん（一般社団法人上野原市観光協会会長）。

上野原市内では上野原宿や鶴川宿など、4宿の御宿場印をそれぞれ指定のお店や神社、お寺で購入できるので、ぜひ立ち寄ってみてください！

販売場所などの詳細は、ふらっと上野原（観光案内所）などでもらえるチラシの裏面をご確認ください。

一方、「昔」の上野原を知ってもらう御宿場印という取り組みに対して、上野原市の「今」の魅力を知ってもらうためのイベントも開催されています。

3月と5月に行われた「ふらっとうえのはら駅前マルシェ」では、地元の新鮮なハーブや野菜、ワインや特産品が販売されました。ワインソムリエの堀内茂一郎さんや、山梨大使で、シェフの堀内浩平さんが招かれ、他のマルシェとは一味違うイベントだったようです！

また、今回取材させていただいた「ふらっと上野原（観光案内所）」では、東日本大震災の被災地で、上野原市と交流のある宮城県の女川町の特産品を販売しています。6月3日（土）には、女川町のみなさんと上野原♥ハートのメンバーによる海産物市が行われるそうですよ！

さらに、6月11日（日）に秋山地区の桜井隧道で開催予定のトンネル



アートフェスでは、トンネルの中で光や音を活かしたさまざまな絵や芸術作品が並べられ、一日限定の美術館のような空間になる予定だとか！入場料は無料で、誰でも見ることで、トンネルの出入口には出店も並ぶ予定だそうです。

今回記事にさせていただいた取り組み以外にも、上野原市には市民にもあまり知られていないような歴史や、新たな魅力が沢山あるそうです。そういった「知らなかった」に目を向けるきっかけとなるような取り組みを、今後も広報うえのはら版ネコノメにて少しずつ紹介をしていく予定です。みなさんも御宿場印めぐりやイベントを通して、意外な上野原市の魅力を覗いてみてはいかがでしょうか？

（ずく うり すけろく）



保健だより

●申し込み・問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

クローズアップニュース

歴史文化・エコノミ

うえのはら健康家族

お知らせエックリス

すくすく育てうえのはら子

リンデン・スマイルニュース

上野原フォトレコード

★乳幼児健診

	実施日	該当児
4 か月児	6月2日(金)	R5年1月4日～2月6日生
	7月5日(水)	R5年2月7日～3月6日生
9 か月児	6月2日(金)	R4年8月1日～9月3日生
	7月5日(水)	R4年9月4日～9月25日生
1歳6か月児	6月9日(金)	R3年11月1日～11月25日生
2 歳 児	6月23日(金)	R3年3月11日～5月5日生
3 歳 児	6月9日(金)	R2年2月1日～2月29日生

※詳細については、該当児にお知らせを郵送します。

※1歳6か月児および3歳児の個別歯科健診については、該当児に受診票を郵送します。

※母子手帳アプリ・母子モ(上野原すくすく☆につき)に登録すると、該当児にお知らせが配信されます。

◎問い合わせ 子ども家庭担当 (☎ 62-1199)

★薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

国および県では、6月20日(火)～7月19日(水)の1か月間、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を展開します。薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、身近な人の薬物乱用に気づいたときには、勇気をもって相談しましょう。

◎問い合わせ 富士・東部保健所衛生課
(☎ 0555-24-9033)

★検診のご案内

実施場所 総合福祉センターふじみ

申込方法 医療保健担当 (☎ 62-4134) へ電話

【集団検診】

◎実施日 10月11日(水)、12日(木)、13日(金)、14日(土)、15日(日)、16日(月)
午前実施

◎検診項目 特定(基本)健診、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、腹部超音波検査

【婦人科検診】

◎実施日 6月30日(金)、7月4日(火)、9月6日(水) 午後実施

◎検診項目 乳がん(マンモ)検診、乳房超音波検査、子宮頸がん・大腸がん検診

【子宮頸がん検診】

◎実施日 9月5日(火)、25日(月)、28日(木) 午後実施

※市の施設検診との重複受診はできません。

※乳がん(マンモ)検診と子宮頸がん検診は2年に1度の検診になります。(昨年度受診している場合は受診できません)

※年間日程や自己負担金などの詳細については、広報4月号折り込み「保健事業のご案内」または市ホームページでご確認ください。

伝言板



市立病院からのお知らせ

●問い合わせ 上野原市立病院 (☎ 62-5121)

★脳ドックを受診しよう



▶ 検診項目 ①診察(問診)、身長、体重、血圧測定
②血液、生化学的検査③頭頸部MRI・MRA

▶ 検診料金 33,000円(税込)

※オプション: 頸動脈超音波検査 6,050円(税込)

▶ 実施日時 毎月最終土曜日の午後(月1回)

▶ 定員 4名(定員を超えた場合は翌月以降のご案内)

★不眠症外来のご案内

▶ 実施日時 平日木曜日

(受付: 午後2時～4時) 担当: 亀井医師

不眠が長期間にわたって続くと、昼間に精神や身体の不調が現れて、生活の質が低下します。これを不眠症といいます。不眠の原因にはさまざまあり、原因に応じた対処法が必要です。不眠が長く続いて困っているときは、不眠症外来を受診してみてください。なお、精神疾患が原因の場合は精神科の受診が必要となる場合があります。



★一般健康診断を実施しています



▶ 健診日(下記の月曜日)	▶ 受付時間 ※時間厳守
6月5日、19日	午後2時～3時

▶ 受付場所 外来受付

▶ 場所 健診センター

▶ 健診費用 全額自費

▶ 健診結果 実施日から2週間後のお渡しになります。※施設入所の健診希望者で、主治医がいる場合は、まず主治医にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、3日以内に発熱・せき・のどの痛みの症状がある場合は、健診をお控えください。

※健診の項目によっては受けられない場合があります。詳細は病院ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

うえのはら健康家族

●問い合わせ 子育て保健課 (☎ 62-4134)

保健師からのメッセージ No. 126

今月のテーマ

誰かと一緒に食べていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、共食の機会が減り、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増えています。

共食の場は、子どもがいる家庭では、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会になります。また、誰かと一緒に食べることで、食事が楽しく感じ、食欲も増進し、しっかり栄養を摂ることができます。高齢者においては、低栄養予防にもつながります。また、孤食が多いと、うつ傾向になりやすいともいわれています。

このようなことから、身体的にも精神的にも健康な生活を送るためには、「共食」がとても大事だといえます。

6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。この機会にぜひ、「共食」の場を増やしてみませんか。

●食育について、詳しくはこちら

農林水産省ホームページ

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/


レシピも載っています!!

●「食育基本法」より

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。食育はあらゆる世代の国民に必要なものですが、子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

6月は食育月間です。
毎月19日は食育の日！



上野原市創業セミナー

市商工会（☎ 63-0638）
政策秘書課政策担当（☎ 62-3191）

市商工会と市は、お店や事業所などを始める予定や、始めて間もない事業者を対象とした、創業セミナーを開催します。

- 対象 ①市内でお店、事業所を開業・開設する予定の創業者
②市内で開業・開設して間もない（1年程度）事業者

●内容 創業に必要な「経営」、「財務」、「人材育成」、「販路開拓」の4分野の知識やアドバイスを専門家から受けられるセミナーを開催。

●日程（全6回・全て午後6時30分～8時30分）
7月24日（月）、8月23日（水）、9月6日（水）、
9月19日（火）、10月5日（木）、10月18日（水）

●場所 上野原市商工会館（第2回と第6回は、上野原駅北口にある見晴亭）

※別途、個別相談もできます。



無料法律相談会

生活環境課生活環境担当（☎ 62-3114）

●日時 7月14日（金）午後1時30分～4時30分

●場所 市役所 2階 会議室D東

※相談前に1階生活環境課（5番窓口）にお越しください。

●相談内容 法律的な相談でしたらどんな内容でも構いません。相談は1人30分で、弁護士が対応します。限られた時間ですので、相談事項をよく整理し、内容のわかる関係書類などをお持ちください。

●予約期間 7月3日（月）～12（水）（土曜・日曜を除く）先着順

※詳しくは、お問い合わせください。

お知らせチェックリスト

日本語教室パートナー募集

（公財）山梨県国際交流協会 古屋
（☎ 090-7705-7513）

市では、市内の外国人を対象とした日本語教室を開催予定です。

教室に参加し、外国人と日本語で対話するボランティア（パートナー）を募集します。外国人との対話や協働活動を通して、互いの文化や考え方を理解し合ったり地域情報を交換してみませんか？

なお、パートナーには「外国人の背景理解、傾聴、やさしい日本語」などをテーマにした5回の事前研修を受講していただきます。

《パートナー募集》

●対象 市内在住・在勤の人（国籍、年齢、外国語能力不問）

●申込締切 7月10日（月）

●申込方法 電話または電子メール

●パートナー研修会 ※受講必須

・開催日時（土曜日・全5回）

7月15日、22日、29日、8月5日、19日
午後1時～4時

・開催場所 オンライン（一部対面開催予定）

《日本語教室》

●開催日程 9月頃～令和6年2月頃（予定）

●開催回数 15回程度（参加できるときのみでOK）

●開催場所 市もみじホール会議室（予定）

●パートナーの申し込み・問い合わせ

（公財）山梨県国際交流協会 古屋 ☎ 090-7705-7513
電子メール：y-nihongo@yia.or.jp

※本事業は、山梨県地域日本語教育推進事業を活用して市が主催します。

有料広告



あなたの身近な不動産パートナー

有限会社ベストホーム

土地・建物の購入・売却・相続などの相談、
新築・リフォーム、お任せください。

山梨県上野原市上野原1001 協栄ビル1階



0120-42-6101



参加無料!! 包丁研ぎ&子ども大工さんフェア

山梨県東部建設組合 溝呂木 (☎ 090-3095-6774)

山梨県東部建設組合では、6月18日の第46回住宅デーに合わせてイベントを開催します。参加は無料です。ぜひお越しください。

- 日時 6月18日(日) 午前9時～正午
- 場所 市役所センタープラザ
- 内容・包丁研ぎ(一人1本まで。午前11時30分までに受付をお願いします)
・子ども大工さんフェア(幼児～小学生対象。何時からでも参加できます。汚れても良い格好でご参加ください)



第37回山梨県 高齢者よい歯のコンクール

(一社) 山梨県歯科医師会 (☎ 055-252-6481)

山梨県歯科医師会では、「一生 自分の歯で食べよう」をテーマに、「高齢者よい歯のコンクール」の参加者を募集します。入賞者は、今秋開催予定の「第40回山梨県民歯科保健のつどい」で表彰予定です。

- 応募資格 山梨県内に住み、3月31日現在で75歳以上の人。健康な歯がおおむね28本以上あること(治療してあっても可)。
 - 応募方法 はがきに①～⑧を記入し、下記までお送りください。①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤生年月日⑥年齢⑦最終職歴⑧かかりつけ歯科医院名
【送付先】〒400-0015 甲府市大手1-4-1 山梨県歯科医師会高齢者よい歯のコンクール係 行
 - 応募期間 6月1日(木)～30日(金)
- ※詳しくは、お問い合わせください。

認知症キャラバン・メイト 養成講座



山梨県介護福祉総合支援センター
(☎ 055-254-8680)

山梨県介護福祉総合支援センターでは、地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の養成を進めています。

この認知症サポーターの養成講座の講師となる「キャラバン・メイト」を養成する講座を、次のとおり開催します。

●開催日

8月30日(水)

9月12日(火)

※両日とも同じ内容

●開催時間 午前9時30分～午後4時50分
(受付午前9時～)

●場所 山梨県地場産業センター かいてらす(甲府市東光寺3-13-25)

●受講料 無料

●定員 各日50人

●申込期限 7月26日(水)

●申込方法 山梨県介護福祉総合支援センターのホームページ(右上QRコード)からお申し込みください。

※本講座は「認知症サポーター養成講座」の講師を養成するものです。個人のスキルアップなどを目的とした受講はできません。また、講座の内容は、認知症サポーター養成講座の知識を前提としていますので、認知症サポーター養成講座を受講するなど、事前に準備をお願いします。



女川町を食べて応援!!

6/3(土) 正午～午後5時
上野原駅南口・ふらっと上野原にて



特設テントで宮城県女川町の特産品を販売します。
東日本大震災で被災した女川町を応援しよう!

問・上野原市観光協会 (☎ 62-3150)

お知らせ

地域医療振興協会 共生・信頼・融和

上野原市立病院

R6.4月入職 新卒看護師 募集

※採用試験等についてはホームページ・またはお電話でお問い合わせください
地域医療・地域看護を支える仲間を募集しています

TEL 0554-62-5121

あなたの大切な遺言書を 守ります



甲府地方方法務局供託課（☎ 055-252-7151）

「自筆証書遺言書保管制度」をご存知ですか。

県内3か所の法務局（遺言書保管所）で、ご自身で作成した遺言書を大切にお預かりします。法務局に預けることで、遺言書の紛失、第三者による破棄や改ざんを防止することができます。

大切な財産やあなたの思いをご家族に確実に託す方法のひとつとして、ぜひご活用ください。

保管手続きには予約が必要です。予約や手続きの詳細な内容は、法務省ホームページまたは申請する法務局（遺言書保管所）までお問い合わせください。

●山梨県内の遺言書保管業務を行う法務局

- ①甲府地方方法務局供託課（遺言書保管）
（☎ 055-252-7151）
- ②甲府地方方法務局鯉沢支局（総務係）
（☎ 0556-22-0148）
- ③甲府地方方法務局大月支局（総務係）
（☎ 22-0799）



第71回山梨県統計グラフコンクール 作品募集

山梨県統計調査課（☎ 055-223-1340）

山梨県では、県民のみなさんに統計グラフの作成を通じて統計を活用し、親しんでいただくために、毎年「統計グラフコンクール」を開催しています。

みなさんが普段気になっていることや疑問に思ったことなどを調べて、統計グラフを作ってみませんか。この機会にぜひご応募ください。

- 応募方法 山梨県統計調査課あて郵送または持参
 - 募集期間 6月2日（金）～9月5日（火）必着
- ※詳しくは県統計調査課までお問い合わせください。

フリースクール・オンリーワン オープンスクール開催



学校法人上田煌桜学園さくら国際高等学校
大月キャンパス（☎ 22-3362）

学校法人上田煌桜学園さくら国際高等学校大月キャンパスのフリースクール・オンリーワンは、生徒に寄り添い、ともに成長できる居場所・学びの場をつくり、生徒の主体性を大切にしています。

次のとおりオープンスクールを開催します。気軽にご参加ください。

●対象 小・中学生、高校生など

●日時（土曜日・全4回）

7月29日、8月19日、10月7日、12月16日

午前10時～正午

※上記以外でも見学を受け付けています。

●内容 スクール紹介、個別相談など

●場所 大月市教育支援センター（大月市賑岡町強瀬747）

●申込締切 各開催日前日の午後5時

放送大学 10月入学生募集

放送大学山梨学習センター（☎ 055-251-2238）

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

- 出願期間 第1回 8月31日（木）まで
- 第2回 9月12日（火）まで

※資料を無料で差し上げています。



有料広告

上野原市内のゴルフ場で楽しく働きませんか？

キャディ(正社員・アルバイト)大募集!!

賃金【日給】10,000円～【月給】205,500円～
研修期間 3カ月（未経験者優遇）就業時間 6.5時間程度
※土・日・祝日出勤できる方。その他委細面談。



上野原カントリークラブ
TEL:0554-63-2525

お気軽にお電話下さい。(担当 佐藤・鈴木)

屋根・外壁・板金・雨樋一式
新島工業株式会社

一緒に働きませんか？

職人・見習い大募集!

見習い12,000円～（日給）※社保完備※昇給有※未経験者優遇※
お気軽にお電話ください!

TEL:042-687-4886

マイナンバーカードの 受け取りはお早めに！

市民課窓口担当（☎ 62-3112）

マイナポイント第2弾の申込期限が9月末に延長されました。

マイナポイントの申込には、マイナンバーカードが必要です。申込期限が近くなると、カード交付窓口の混雑が予想されます。「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」のはがきが届きましたら、お電話にて受け取りを予約し、早めに受け取りをお願いします。

電子マネーの種類によっては、マイナポイントの申込期限が9月より前に終了する場合がありますのでご注意ください。

なお、マイナポイント第2弾は2月末までにマイナンバーカードの申請を行った人が対象となります。

お早めに～!!



あなたの街の相談パートナー ～6月1日は「人権擁護委員の日」～

福祉課福祉総務担当（☎ 62-4133）

人権擁護委員は、法務大臣より委嘱された民間の人たちです。市では、現在8人が活動しています。また、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として、人権相談をはじめとした人権啓発活動に取り組んでいます。

●「人権相談」とは

いじめ、体罰、虐待をはじめとする子どもの人権問題、インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害といったさまざまな人権問題について、相談に応じています。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず気軽にご相談ください。

市では毎月2回、人権相談の相談日を設けています。6月は、6月1日（木）・23日（金）、午前10時～正午に、総合福祉センターふじみで実施します。

7月以降の実施日時は、その月の広報うえのはらでお知らせします。

令和4年度電源立地地域対策 交付金事業の実施

財政経営課財政担当（☎ 62-3118）

電源立地地域対策交付金事業は、発電用施設の設置および運転の円滑化に資することを目的として、ダムなどの発電用施設の周辺地域における公共用施設の整備促進や地域住民の福祉向上のために、毎年一定額が国から交付されます。

市では、この交付金を活用して、次の事業を実施しました。

●事業名	市道上野原高校線他1路線舗装改修工事事業
令和4年度 事業費	8,870千円
交付金	8,516千円

有料広告



クレイン農業協同組合

令和6年度採用職員募集

応募資格 令和6年3月高校卒業見込者等

詳細はホームページで
<http://www.ja-crane.or.jp>

●問い合わせ 企画総務部 人事課 TEL: 0554-20-8810

みんな知ってる？ 電波の不正利用は犯罪なんだよ！

総務省では、6月1日～10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、「みんな知ってる？ 電波の不正利用は犯罪なんだよ！」をスローガンに、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

電波の3つのルール

- ルール1 無線機器を使用の際は「技術マーク」の確認を。
- ルール2 電波の利用には、原則、免許が必要です。
- ルール3 外国規格の無線機器にはご注意を。

●問い合わせ

関東総合通信局

不法無線局による混信・妨害（☎ 03-6238-1939）

テレビ・ラジオの受信障害（☎ 03-6238-1945）

●問い合わせ 大月税務署個人課税第1部門（☎ 22-3153）
法人課税第1部門（☎ 22-3155）

大月税務署で インボイス制度の説明会を開催しています

大月税務署では、インボイス制度について下表のとおり説明会などを開催しています。

インボイス制度について知りたい人は、説明会にお申し込みください。

インボイス発行事業者の登録の要否について検討中で、個別相談したい場合は、登録要否相談会にお申し込みください。

なお、定員に達した時点で予約の受付を終了します。

インボイス制度
特設サイト
(国税庁 HP)



説明会日程（終了分を除く）

★申し込みは各申込先までお電話で。お名前・連絡先・参加日程および参加人数をお伝えください。

開催日時		名称	定員	開催場所	申込締切	申込先
6月6日(火)	14:30-16:00 (受付 14:00-)	インボイス制度説明会 ～消費税の仕組みから 知りたい人向け～	135人	富士吉田市民会館 3F 小ホール (富士吉田市緑ヶ丘 2-5-23)	6月5日(月) 午後5時	大月税務署 法人課税 第1部門
6月12日(月)	13:00-14:15 (受付 12:30-)	インボイス制度説明会 ～消費税の仕組みから 知りたい人向け～	30人	大月税務署 3F 会議室 (大月市御太刀 2-8-10 大月地方合同庁舎)	6月9日(金) 午後5時	大月税務署 個人課税 第1部門
	14:15-16:45 (相談時間 約20～30分)	登録要否相談会 ～登録の要否を検討 されている人向け～	12人			
8月2日(水)	13:00-14:15 (受付 12:30-)	インボイス制度説明会 ～消費税の仕組みから 知りたい人向け～	30人		8月1日(火) 午後5時	大月税務署 個人課税 第1部門
	14:15-16:45 (相談時間 約20～30分)	登録要否相談会 ～登録の要否を検討 されている人向け～	12人			
8月25日(金)	13:00-14:15 (受付 12:30-)	インボイス制度説明会 ～消費税の仕組みから 知りたい人向け～	30人		8月24日(木) 午後5時	大月税務署 法人課税 第1部門
	14:15-16:45 (相談時間 約20～30分)	登録要否相談会 ～登録の要否を検討 されている人向け～	12人			
9月8日(金)	13:00-14:15 (受付 12:30-)	インボイス制度説明会 ～消費税の仕組みから 知りたい人向け～	30人		9月7日(木) 午後5時	大月税務署 個人課税 第1部門
	14:15-16:45 (相談時間 約20～30分)	登録要否相談会 ～登録の要否を検討 されている人向け～	12人			

社会教育委員・公民館主宰を委嘱しました

●問い合わせ 社会教育課社会教育担当 (☎ 62-3409)



▲委嘱式に出席されたみなさん（左・社会教育委員、右・公民館主宰）

地区	社会教育委員	公民館主宰
大目	かみじょうまさのり 上 條 政教	おか べ こう じ 岡部公史
甲東	お また たけし 小 俣 武	し む ら ひ さ お 志村久雄
四方津	はやし しげる 林 滋	もちづきけいじ 望月恵次
沢松	おおかん だ かず お 大神田一男	いのうえよし お 井上義夫
大鶴	の だ けん ご 野田賢悟	なかむらて る お 中村照夫
島田	うす い つ ね お 碓井恆夫	あら の え い ち 荒野英一
上野原	う え は ら ち と し 上原千歳	お が た あ つ し 尾形 篤
桐原	みず こ し は つ お 水越初夫	い し い ま さ る 石井 勝
西原	たけはら か さ く 武原佳作	お さ だ し げ ゆ き 長田繁幸
秋山	か とう し げ よ し 加藤重義	さ とう よ し は る 佐藤美治

(敬称略)

左表のとおり社会教育委員・公民館主宰を委嘱しました。任期は令和7年3月31日までです。

社会教育や生涯学習、地域の公民館活動などについてのご意見などは、各地域の委員・主宰にお声がけください。

〈社会教育委員〉

社会教育委員は、社会教育に関し教育委員会に助言を行うための各地区の代表者です。

〈公民館主宰〉

公民館主宰は、公民館活動における各地区の代表者です。地域が主体となる公民館活動の中心となり、推進役として活動します。



●問い合わせ 総務課人事担当 (☎ 62-3117)

▶▶▶ 会計年度任用職員募集

市民課国保年金担当で働く会計年度任用職員を募集します。

●募集人員 1人

●募集職種 看護師または保健師
(他の医療職でも相談可)

●職務内容

- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する業務（電話・訪問による高齢者の健康に関する相談、パソコンを使用したデータ入力・分析・集計などの作業および封入などの事務作業）

●任用期間 採用から令和6年3月31日（日）まで

●勤務時間 1日7時間45分以内のパートタイム会計年度任用職員

※日数は、週3日程度

※勤務時間・日数は応相談

●報酬 月給・時間給の区別がありますので、お問い合わせください。

●申込期間 随時（採用者が決まり次第、募集を締め切らせていただきます）

●応募方法 履歴書（顔写真添付）、各職種の免許状の写しを持参の上、総務課人事担当までお申し込みください。

避難所宿泊体験訓練の参加者を募集します

市では、7月に実施する避難所宿泊体験訓練の参加者を募集します。

実際に避難所に宿泊して、生活状況などを体験しながら、防災講習も受けることができます。ぜひご参加ください。

●申し込み・問い合わせ
危機管理室（☎ 62-3145）



昨年の様子

●日時

7月29日（土）午後4時30分～30日（日）午前8時

●場所

秋山小学校

●訓練内容

大規模災害時に避難所生活を余儀なくされた想定で、体育館の中で食事や就寝などの生活を体験します。

避難所での生活が快適な状況ではないことを理解し、日頃から地域や各家庭で備えておくべきことを学びましょう。

また、空き時間を利用して防災講習も実施します。

●講師

NPO 法人災害・防災ボランティア未来会
代表 山下博 氏

●注意事項

- ・宿泊準備（毛布・寝袋など）は各自で用意する。
- ・食事（夕食、朝食）は市の備蓄食料を試食する。
- ・水道・トイレは、訓練のため一部使用を制限する。

●申込み期間

6月1日（木）～30日（金）（土曜・日曜を除く）
電話で氏名、年齢などをお知らせください。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●●● 6月の各種相談日・申請期限・窓口業務

区分	日時	場所	区分	日時	場所
児童巡回相談	8日（木） 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター (要予約 ☎ 62-1199)	結婚相談所	毎週日曜日 午前10:00～正午	市総合福祉センター ☎ 63-3800
児童家庭相談室	毎週月～金曜日 (祝日除く)	子育て世代包括支援センター (子育て保健課子ども家庭担当) ☎ 62-1199	学校カウンセラー 教育相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 午前9:00～午後4:00	もみじホール相談室 ☎ 63-5700 ☎ 0120-28-7830
母子父子家庭相談	午前8:30～午後5:00		消費生活相談	毎週月・木曜日(祝日除く) 午前9:00～午後4:00	生活環境課 生活環境担当 ☎ 62-3114
ふれあい福祉相談	毎週木曜日 午前10:00～午後3:00	市総合福祉センター	農地売買・ 賃借申請書提出	6月の申請書提出期限 12日（月）	農業委員会(産業振興課内) ☎ 62-3119
人権相談	1日（木）、23日（金） 午前10:00～正午		市税収納・納税相談	25日（日） 午前9:00～正午	税務課カウンター ☎ 62-3113
行政相談	19日（月） 午前10:00～正午	市役所 2階会議室 D	市民課日曜窓口	25日（日） 午前9:00～正午	市民課カウンター ☎ 62-3112

お知らせ

～人の動き～

人口と世帯（令和5年5月1日現在）		
	人口等	対前月比
人口	21,814 人	+11
男性	10,932 人	-6
女性	10,882 人	+17
世帯	10,066 世帯	+30

有料広告

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 055-288-1038

結婚相談所ムスベル

今、地震が起きたら。 自分や家族の命を守れますか？

防災・減災について考えよう vol.26

問 危機管理室 (☎ 62-3145)

気象庁によると、南海トラフ沿いの大規模地震（M8～M9 クラス）は、今後 30 年以内に発生する確率が 70～80% とされています。いつ起きるかわからない地震。自分や家族を守るためにできる対策を進めましょう。

「自分だけは大丈夫」

「いざとなれば何とかかなる」では、救えない。



●平成元年以降の主な地震災害での死者・負傷者など

阪神・淡路大震災（平成 7 年 1 月 17 日）

死者 6,434 人 行方不明者 3 人 負傷者 43,792 人

新潟県中越地震（平成 16 年 10 月 23 日）

死者 68 人 負傷者 4,805 人

東日本大震災（平成 23 年 3 月 11 日）

死者 19,729 人 行方不明者 2,559 人 負傷者 6,223 人

熊本地震（平成 28 年 4 月 14、16 日）

死者 273 人 負傷者 2,809 人

平成 30 年北海道胆振東部地震

（平成 30 年 9 月 6 日）

死者 43 人 負傷者 782 人

（出典：気象庁 過去の地震津波災害）

過去の地震による被害をみても……

現実には、被害を完全に
防ぐことはできません。

対策でどれだけ被害を減らせるか
（減災）が重要です。

災害を想像し、
それぞれの環境と
照らし合わせてみよう



地震災害を想像する

- ・立つこともできないほど揺れる
（特に子どもや高齢者は飛ばされる）
- ・家具が倒れ、あらゆるものが飛んでくる
- ・電話が繋がらず家族と連絡がとれない など



+

それぞれの環境（例）

- ・小さな子どもがいる
- ・支援が必要な高齢者がいる
- ・親が一人で暮らしている など



見えてくる必要な対策（一部）

- ・身を守る行動の確認
- ・家具の固定（家具の位置）、ガラスの飛散防止
- ・家族との連絡手段を確認
- ・家族構成に合った備蓄（おむつ、ミルク、常備薬など）

「あのとき対策しておけばよかった」
では、もう遅い。命は1つです。
後悔しないでください。
できることを今からやりましょう。

広報うえのはらでは、毎月、防災対策の情報として
「防災・減災について考えよう」を掲載しています。バックナンバーは QR コードから→



すくすく育て うえのはらっ子～我が家の主役～



上野原地区 山口 ^{けいと} 恵人くん (2歳1か月)
^{ゆうま} 結真くん (6か月)

恵也さん、優美さんの長男、次男

“ふたりのおかげでいつも我が家は明るいです！
これからもみんなでいっぱい笑って過ごそうね。
だいすきだよ！”



巖地区 渡邊 ^{もあ} 母杏ちゃん (5か月)

杏奈さんの長女

“元気にすくすく育ってね”

お子さまの写真を募集しています！お名前、生年月日、コメント、連絡先およびお子さまの写真を添付して、メール hishokoho@city.uenohara.lg.jp または右の QR コードから送信してください。

★過去に掲載したお子さまも掲載後1年経過していれば掲載できます。きょうだいでもご応募ください。

●問い合わせ 政策秘書課秘書広報担当 (☎ 62-3191)



～ 子育て応援掲示板 ～

●『おいでよ！こどもの部屋』

【日時】6月10日(土)、24日(土)

午前10時～午後3時30分

【場所】上野原市上野原 594-1 (NTT 駐車場向かい)

【内容】学校の宿題や勉強を支援し、読書、お話し、紙芝居、パソコン操作など、昼食も含み費用無料。

【対象】市在住の小・中学生およびその保護者。保護者同伴で小学生未満の児童も参加できます。

【問い合わせ】こどもの部屋運営委員会

代表 渡辺敦雄 (☎ 090-4094-1201)

●『ごちゃまぜ広場☆こんぺいとう』

【日時】6月14日(水)、28日(水) 午後1時～4時

【場所】こもれび庵(上野原市新田)

【内容】赤ちゃんからお年寄りまで誰でもどうぞの居場所です。気軽にお立ち寄りください。

【持ち物】自分の飲み物(感染予防のため、現在、飲食はしていません)

★最新情報・問い合わせは

QRコードから公式LINEにて



～ 子育てサポート情報 ～

●子育て支援センター

子育て支援センターは親子で自由に遊ぶことができ、親同士の交流や情報交換、悩み相談ができる場所です。誕生会、お話広場、子育て講座など、毎月多数の行事を行っています。ぜひ、ご利用ください。

【対象者】

市内在住、在勤、在学の人で次の項目に該当する人

- ・就学前のお子さんと保護者
- ・妊婦さん
- ・子育て支援活動をしている人

【利用期間】月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

【利用時間】

午前9時～午後0時30分、午後2時30分～4時

※相談受付：午前9時～午後4時

※ランチルーム：午前11時30分～午後0時30分

【場所】上野原こども園内、巖こども園内

●問い合わせ

上野原子育て支援センター (☎ 56-8351)

巖子育て支援センター (☎ 62-6201)

広報うえのはら おトククーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

おトククーポン協力店募集中

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内事業者を募集しています。掲載は無料です。工夫次第で新規顧客やリピーターを獲得できるかもしれません。ぜひご利用ください！

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

おめでた・ おくやみ

誕生

●巖地区

吉田朝陽^{あさひ} (省吾)

●上野原地区

志村依桜 (翼)

宮入みのり (浩)

渡辺 響^{ひびき} (格)

婚姻

●甲東地区

鈴木滉祐 = 和智さくら

●上野原地区

蓮井雅之 = 石井美希

鷹取聖弥 = 小俣優奈

死亡

●巖地区

安部正徳 (和子)

●大鶴地区

尾形照人 (栄子)

●島田地区

山口浩 (秀子)

●上野原地区

高橋昭彦 (映美)

溝呂木なか子 (敏雄)

奈良幸子 (富士登)

●秋山地区

関戸政征 (七五三)

杉本和江 (博)

=4 月届出分 =

() は、誕生の場合が保護者、死亡の場合が届出人です。【敬称略順不同】

～ 子育て応援掲示板 ～

『島田子育て & 地域カフェ』

【日時】 6 月 1 日 (木) 午前 10 時～正午
7 月は 7 月 6 日 (木)

【場所】 島田コミュニティセンター

※息抜きやお友達づくりに気軽にどうぞ。

※マスクの着用は各自の判断でお願いします。室内では、各自で水分補給のみお願いします。

【問い合わせ】 代表者 佐藤 (☎ 63-1519)



『子育てサロン きらきら & 交流サロン あそびにおいでよ!』

☆ QR コードから LINE 登録をお願いします。

【場所】 新一区集会所



●きらきら (第 2 木曜日)

【日時】 6 月 8 日 (木) 午前 10 時～正午

【内容】 0 歳児から 6 歳までのお子さまとお母さんの子育てサロンです。

【問い合わせ】 代表者 高橋 (☎ 090-7234-0593)

●あそびにおいでよ! (第 4 木曜日)

【日時】 6 月 22 日 (木) 午前 10 時～正午

【内容】 0 歳児からお年寄りまでの交流サロンです。

【問い合わせ】 代表者 作田 (☎ 090-9134-7827)

『子育てサロン*ぽかぽか*ひろば』

【日時】 6 月 22 日 (木)

【場所】 コモア内 3 丁センター集会所

【内容】 ベビーマッサージ午前 10 時～10 時 40 分、
幼児リトミック午前 11 時～正午、ジュニアリ
トミック午後 4 時～5 時

【問い合わせ】 代表者 山本 (☎ 090-4420-3521)
(☎ 63-6623)

【要予約】 参加の際は前日までに予約をお願いします。

『たまひよ DX』

【日時】 6 月 10 日 (土) 午前 10 時～正午

【場所】 総合福祉センターふじみ 会議室 B・C

【内容】 『たまひよ DX』は、成長・発達がゆっくり。
マイペース? なお子さんの健やかな育ちを願
う会です。お子さんの年齢は問いません。

【問い合わせ】 代表者 森本 (☎ 080-5112-3142)

※最新情報は QR コードから公式 LINE にて
※親子の飲み物をお持ちください。



『森の冒険遊び場・柵原プレーパーク』

【日時】 第 3 日曜日 午前 10 時～午後 2 時

※天候などによる変更やイベントの詳細、

問い合わせは QR コードから公式 LINE にて

「おい子どもたち! 近頃、外で遊んでいますか?」

眺めのいいひろーい原っぱで、おとなものびのび過ご
せる柵原プレーパーク。柵原地区・椿^{つばき} (市役所より車で 10 分)
にて、開催中。当日、好きな時間にご利用ください。



おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

おトククーポン
おトククーポン

クーポンは、切り取ってお使いください。

●●●上野原市立病院 6 月の外来診療 ●問い合わせ 市立病院 (☎ 62-5121)

診療科・診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 午前 初診	花輪・片山	内田・飯野	折原・小池	山崎・村田	担当医	内科医師
一般外来 午前 予約	三澤・内田・唐澤	岡本・村田・片山	花輪・片山・濱	花輪・長坂(浩)	岡本・村田・進藤	
専門外来 【予約制】 午前			<糖尿病> 高橋			
午後				<糖尿病> 山崎 <腎臓> 担当医	<睡眠> 竹内 注 1	
専門外来 午後				<不眠症> 亀井 注 2		
神経内科 午前				森嶋(予約)		
小児科 午前	小野	成澤	小野	玉井	小野	
小児科 【専門外来】 午後	<心臓外科> 河野 第 1 月曜日のみ					
脳神経外科 午前	長坂	長坂	長坂	山梨大非常勤医師	長坂	
外科 午前	富田 注 3	遠藤	菊池	富田	富田	
皮膚科 午前 午後	浅川		三井		福島	
整形外科 午前	高橋(尚)・名田屋	須田	戸島・重橋	桐山・名田屋	金沢・名田屋	
眼科 【一般外来】 午前 (受付 8:00 ~ 11:00)	河西	伊丹		福永	菊島	
午後			杉谷		6/2, 16 四條 6/9, 23 櫻田	
耳鼻咽喉科 午前 午後		根岸	五十嵐		堀内	
泌尿器科 午前		岡根谷		村石		
婦人科 午前					山梨大非常勤医師 (受付 8:00 ~ 10:30)	
西原診療所 午後				内科医師 第 3 木曜日のみ		
秋山診療所 午前 午後	岡本 注 4・注 5		ツル虎ノ門医師		上條	

- 受付時間 診療：午前 8 時～11 時 30 分、午後 2 時～4 時 小児科予防接種：午後 2 時～3 時 15 分
診察予約変更：平日午後 1 時～4 時 電話での問い合わせ：午前 8 時 30 分～午後 5 時
- ※この案内は、5 月 22 日現在のものです。都合により変更・休診となる場合があります。
- ※小児科の夜間・休日診療などは「富士・東部小児初期救急医療センター (☎ 0555-24-9977)」で行っています。
- ※もの忘れ外来は予約制です。予約お問い合わせ時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時
- ※神経内科は完全予約制です。初診で受診希望の人は平日午後 1～4 時に電話で予約してください。また、来院の際は紹介状を持参してください。
- ※白内障手術は菊島医師・櫻田医師が担当します。白内障外来を受診希望の人は、平日金曜日の菊島医師または櫻田医師の外来を受診してください。
- 注 1 睡眠時無呼吸症候群は、睡眠外来にて診察します。初診で受診希望の人は平日午後 1～4 時にお問い合わせください。
- 注 2 6 月から不眠症外来が始まります。予約は不要です。受診希望の人は平日木曜日午後 2～4 時にお越しください。
- 注 3 第 3 月曜日は千葉医師が担当します。
- 注 4 4 月以降、秋山診療所の第 1・3・5 月曜日の午後診療は休診となり、午前のみとなります。
- 第 2・4 月曜日は今までどおり午前・午後の診療となります。
- 注 5 6 月 26 日(月)は午前・ツル虎ノ門医師、午後・岡本医師が担当します。

上野原市立病院〈睡眠外来〉竹内暢医師の睡眠コラム #03



みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。今回は 3 回目の睡眠コラムです。

当たり前と言えば、当たり前ですが、興奮しながらでは、いい睡眠は取れません。学生の人は遊びに勉強、働き盛りの人は、自宅に仕事の持ち帰りなど、なかなか夜でもリラックスするのには難しいようです。遊び、勉強、仕事以外でも、睡眠を妨げる身近な刺激物としては、タバコ、お酒、お茶を含んだカフェイン飲料、チョコレートなどの食品があります。最近では、寝る前にスマホ、パソコンの使用も睡眠に悪影響があると明らかになってきています。

床に入る少し前に、お風呂にゆっくり入ったり、少しストレッチしたり、穏やかな音楽を聴いたりするなどの、自分に合ったリラックス方法を見つけてみてはいかがでしょうか。



刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法

広報うえのはらにクーポン券を提供していただける市内事業者を募集しています。掲載は無料です。工夫次第で新規顧客やリピーターを獲得できるかもしれません。ぜひご活用ください！

おトクーポン協力店募集中

政策秘書課
秘書広報担当
☎ 62-3191

定休日/水曜 営業時間/9:00 ~ 18:00

※本券 1 枚につき 1 名様まで使用可能です。
※本券を使用の際は、必ず清算時に提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023 年 6 月末日まで

定休日/水曜 営業時間/11:30 ~ 20:00

※本券 1 枚につき 4 名様まで使用可能です。
※本券を使用の際は、必ず注文時に提示してください。
※なお、本券の使用は現金払いのみ有効で、他の割引・サービスとの併用はできません。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023 年 6 月末日まで

営業時間/毎週金曜日 10:00 ~ 11:30

※本券 1 枚につき 1 回まで使用可能です。(一人一回限り)
※本券を使用の際は、必ず参加時に提示してください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023 年 6 月末日まで

定休日/土日・祝日 営業時間/10:00 ~ 20:30

※本券 1 枚につき 1 名様まで使用可能です。(一人一回限り)
※本券を使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023 年 6 月末日まで

定休日/木・土・日・祝日 営業時間/9:00 ~ 20:00

※本券 1 枚につき 1 名様まで使用可能です。(一人一回限り)
※本券を使用の際は、参加時に本券を必ず提示してください。
※クーポン券は、現金との引き換えはできません。
※有効期限：2023 年 6 月末日まで

リンデン
だより

LINDEN DAYORI

市立図書館

一般書

- ◇『藩邸差配役日日控』
砂原浩太郎／著 文藝春秋
- ◇『行きつ戻りつ死ぬまで思案中』
垣谷美雨／著 双葉社
- ◇『くもをさがす』
西加奈子／著 河出書房新社

児童書

- 『ふしぎ草子』
富安陽子／作 山村浩二／絵 小学館
- 『すいとうのひとやすみ』
村上しいこ／さく 長谷川義史／え
PHP 研究所

絵本

- ◆『やぶこぎ』
モリナガヨウ 畠佐代子／作 くもん出版
- ◆『せんそうがおわるまで、あと2分』
ジャック・ゴールドスティン／作
長友恵子／訳 合同出版

図書館イベント

- ◆子ども映画会『ドナルドダック』
6月10日(土) 午前10時～／午後2時～
会議室
- ◆あおぞらおはなし会
6月17日(土) 午後2時30分～ 屋上庭園
◎たんぽぽ会
※雨天などのときは 会議室で実施します。

『こどもにすすめたい本2023』の展示

本の展示コーナーにおいて、山梨県内の図書館員が昨年1年間に出版された図書の中から選んだ本を展示します。



◎休館のお知らせ◎

蔵書点検および館内整理のため、次の期間中は休館となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●休館期間 6月19日(月)～27日(火)

≪開館時間≫

- 水・金・土・日 午前9時30分～午後5時
 - 火・木 午前9時30分～午後7時
- 【問い合わせ】市立図書館 ☎63-5241

スマイル
ニュース

SMILE NEWS

198

男女共同参画推進委員会

男女共同参画推進月間

6月は男女共同参画推進月間です。

山梨県は「COLORFUL 中学生×ミライ」というパンフレットを作成し、中学生に配布しました。男女共同参画社会をめざした啓発用のパンフレットです。そこでは、「あなたもわたしも大切なひと」を基調に、一人ひとりが自分を大切にしようとのメッセージが込められています。中学生のお子さんがある人は、ぜひ見せてもらってください。図書館や市役所総務課でも見ることができます。

上野原市でも、男女共同参画社会の実現をめざして、「あなたも主役～一人ひとりが生き生き輝くまち～」の基本理念のもと、平成27年に第2次上野原スマイルプランを作り、次の基本目標の達成をめざしています。

- ①平等の意識をもち、男女の人権を尊重するまち
- ②男女がゆとりと思いやりをもって暮らせるまち
- ③男女が自立し、協力し合い、安心して暮らせるまち



上野原市男女共同参画推進委員会
ホームページ



【問い合わせ】市男女共同参画推進委員会
(総務課総務担当内) ☎62-3117

一つでも交通事故をなくすために 春の交通安全運動

5月9日（火）、市役所センタープラザで春の全国交通安全運動の出発式が行われました。出発式のあと、村上市長やたまじまるも参加し、信号待ちの車のドライバーに交通安全を呼びかけました。自転車のヘルメット着用が努力義務となるなど、春に交通规则が変わった点なども踏まえ、5月11日（木）～20日（土）の運動期間には、交通安全関係団体のみなさんによる啓発活動が行われました。



甲斐市・上野原市の共催で実施 VF 甲府サックスデー

5月13日（土）、甲府市でサッカーJ2・ヴァンフォーレ甲府 vs ジェフユナイテッド市原・千葉の試合が行われました。この日は甲斐市・上野原市サックスデー。土屋教育長から特産品の詰め合わせを贈呈しました。また、市民のみなさんを招待し、多くの人に観戦していただきました。試合は残念ながら0-1で甲府の敗戦。シーズンはまだ序盤。1試合1試合に全力を尽くし、頑張れ、ヴァンフォーレ！



上野原こども園で野菜収穫体験 スナップえんどう穫れたよー！

5月9日（火）、上野原こども園の子どもたちによる野菜の収穫体験が行われました。これは、旧第一保育所の近くに畑を持つ大久保栄一さんおおく ぼえいいちの協力で、以前から季節ごとに行われているもの。今回の野菜はスナップえんどう。子どもたちは数や大きさを競い合いながら、あっという間に収穫していました。**【表紙の写真】** 開始直後、さっそく1つ収穫！カメラに駆け寄ってきて、笑顔を撮らせてくれました。



" いいじゃん蛍 " 活動継続中 蛍の餌・カワニナを増やす

5月18日（木）、島田地区鶴島で「いいじゃん蛍」の活動が行われました。先月号でも紹介しましたが、今回はむじな沢の上流・前見沢橋付近の清掃や、ホタルの餌となるカワニナの放流などを実施。毎年多くの人が来場する相模原市の「ふじのホタルの里祭り」を主催する「たすきの会」のメンバーも駆けつける中、川から上がり、羽化に向けてサナギとなっている蛍のために、丁寧に作業していました。



上野原 PhotoRecord



昭和 59 年度卒業生が恩師に感謝 旧島田中で同窓会開催

4月22日（土）、旧島田中学校で特別な同窓会が開催されました。昭和59年度の卒業生が企画したものです。校舎は閉校から耐震基準などの関係で利用が制限されていますが、市などの協力によって教室を開放。このほど定年退職となった当時の恩師・鈴木英喜先生が招かれ、7人の教え子たちが感謝を伝えました。鈴木さんは、「このような同窓会を開いてくれて、教師冥利に尽きます」と話していました。



薫風に乗って青空を泳ぐ 巖地区ハツ沢で鯉のぼり

巖地区ハツ沢のハツ沢橋で4年ぶりに鯉のぼりが掲揚されました。4月29日（土・祝）～5月13日（土）に行われ、約50匹の鯉のぼりが気持ちよさそうに薫風を泳いでいました。実行委員の吉田源次郎さんは「昔から続いてきた行事を絶やしたくなかった」と、ほぼ毎日点検に訪れていました。また、「鯉のぼりも古いものが増えて来た。不要なものをお持ちなら提供してほしい」とも話していました。



赤十字奉仕団の総会で講座 いきいき百歳体操を学ぶ

4月27日（木）、市総合福祉センターふじみで、市の赤十字奉仕団の総会が行われました。総会のあと、集まったメンバーのみなさんに対し、長寿介護課の横田保健師による講座が行われました。テーマは、加齢により心と体の働きが弱くなる「フレイル」と、その予防に有効な「いきいき百歳体操」。実際に体操を体験したみなさんからは、「意外と疲れる!」「結構いい運動になるね」などの声が聞かれました。



山梨県少年少女空手道選手権大会 男子個人形・優勝!!

4月29日（土・祝）、甲府市で行われた第1回回事杯・山梨県少年少女空手道選手権大会で、上野原西小学校2年の^{なかの あおい}中野亜央斐さんが男子・小学2年生・個人形の部で見事優勝しました。5歳から空手を始めた中野さん。週2回、巖地区の北神館道場で練習に励んでいます。8月に東京で行われる全国大会への切符も手にし、「全国大会でも優勝目指して頑張りたい」と笑顔を見せました。



6月11日(日)
秋山地区の桜井隧道(トンネル)で
アートフェス開催!

●ウェブサイト



●問い合わせ
実行委員 清水
☎ 63-5754

有料広告

**みやがわはおかげさまで
創業 90 年を迎える事ができました**

『エントリーモデルの高性能』
補聴器 85,000 円～

『学生さんに大人気』
メガネ一式 12,000 円～

とけい・めがね・補聴器
みやがわ
☎ 0554-63-0234 水曜定休

上野原市内でも、業界でも『みやがわ』
は小さな眼鏡・時計・補聴器専門店です
ですが、だからこそ、店主の目が隅々ま
で行き届いた仕事を心掛け『信頼され
るお店』となれますよう日々取り組ん
でいます。皆さんが困った時に頼りに
なりたいと日々思っております。身近
な近所にも安心して頼れるお店がある
んだと感じて頂け
ますよう、丁寧な
接客・細かな説明、
そして皆様に寄り
添った親身な対応
に努めます。